第一图书网, tushu007.com

<<与身体对话>>

图书基本信息

书名：<<与身体对话>>

13位ISBN编号：9787506438261

10位ISBN编号：7506438267

出版时间：2006-7

出版时间：中国纺织

作者：张欣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<与身体对话>>

内容概要

与身体对话，你能够聆听她的呼吸，她的喜悦，她的成长，从而远离外界的侵扰，摆脱疾病的苦痛，让自己变得挺拔、轻松、舒展、富有活力。

与身体对话，你能从容释放身心，摆脱焦虑，让自己的心灵变得柔软而宁静。
在喧嚣的都市里，有什么比这份宁静更珍贵难求？

与身体对话，你能真切地感知身体与自然的沟通和融合，去理解和体昧生命的真谛。

与身体对话，你能感受到她最愉悦的呼吸，让你更加爱自己，爱自己的身体和心灵。
你赋予了爱人、孩子、亲友深刻的爱意，也要为自己保留，更爱自己。

本书为“女人爱自己丛书”中的一本，以一种细腻独特的视角，诠释女性健康快乐的新理念，尊重身心，从了解自己开始，与身体对话！

上天赋予每一个女人不同的品性，也同样赋予每一个身体迥异的特征，因此身体也是有灵性、有情绪的。
一个没有真正了解自己的身体，不知道如何疼爱自己的女人，是不可能享有长久的健康和美丽的。
本书巧妙应对来自个性化的身体的困惑，精心设计了实用性的应对小技巧，让女性朋友轻轻松松享受健康与快乐的人生！

第一图书网, tushu007.com

<<与身体对话>>

书籍目录

第一部分 身体与美丽的约定聆听肌肤的低语送给肌肤的爱恋回味美丽的记忆减轻肌肤压力给肌肤喝饱水战“痘”宣言谁在加速肌肤的衰老好脸色的由来神奇植物与花样年华宛若珍珠美丽源自天然冰肌玉肤护理精髓护肤品选购之专业锦囊护肤品功效之极致发挥眼睛——如此多娇明眸善睐24小时展现你的亮唇皓齿还你灿烂笑容让美颈替你保守秘密呵护乳房之美丽呵护乳房之健康十指，给你我的温暖知“足”常乐发丝飞扬身体的清新滋味女人和水的约会养血养颜养味道睡美人的传说暗香盈袖电脑MM的美颜宝典电脑前的身体援助驾车MM的健康指南美丽新娘的护肤法则细节塑造美丽第二部分 食物和身体的联盟尊重身体的需要制订自己的营养计划身体渴望好习惯清晨之泉水果健康美人彩色蔬果的诱惑茶香沉淀的美丽清茶静心葡萄酒，和健康干杯浓情巧克力给生活加点蜜素食吃出美人胚食用维生素的技巧做聪明的食客食物让你远离衰老吃出肌肤的健康水嫩吃出身体的窈窕轻盈好食物打败坏情绪保鲜你的记忆力享受食物带来的欢愉白领丽人的饮食法则产后饮食细调理第三部分 对身体满怀爱意从聆听开始睡眠的力量摆脱疲劳拒绝亚健康我的排毒主张甩掉低血压关爱你的骨骼养胃方略私处“烦恼”能否一洗了之经期健康报告用一生的时间爱护子宫听懂身体的呼唤享受你的性快乐避免人工流产的伤害远离“意外”警惕怀孕的禁忌做个轻松快乐的准妈妈定期妇检不嫌烦美妙三围全攻略保持优雅体态对症减肥——赢得心理战运动——瘦身的永恒主题告诉你运动的秘密产后运动，简单又实在身体需要活力制定体贴的健身方案为你的生命化妆增强自身免疫力健康最简单摆脱最沉重的压力你被强迫了吗多愁善感易肾亏“郁”为何要“闷”着“心”到病除心理健康，温柔每一天呵护心灵，做健康快乐的女人参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘No.91 心理健康，温柔每一天　The two best physicians of them are Doctor Laugher and Doctor Sleep.
笑大夫和睡大夫是两个最好的医生。
　　女性在就业、工资待遇、社会地位、子女教育、照顾老人等方面的压力都大大高于男性。
再加上妊娠、生育、更年期等一系列特殊时期，让我们比男性要面临来自社会、家庭的更多的困难、麻烦，承受更重的心理负担。
如果长期不能释放紧张情绪，我们就会不同程度地惹上这样那样的麻烦，轻则焦虑难眠、寝食难安，重则出现抑郁症等精神疾病。
想一想真是有些可怕，痛苦的感觉正向我们袭来，我们应该如何是好呢？
去医院看心理医生，既花时间又得费上不少医疗费，如果每个人都拥有能成功地消除心理障碍的心灵整容妙方和简单而又持久有效的心灵功课该有多好。
　我们总会抱怨时间过得很快，每天总有做不完的事，甚至连静下心来写篇日记的时间都挤不出来，还谈什么心理健康功课。
果真如此吗？
　想想那些被无聊信息或谈天说地所占用的大量时间，如果利用起来，做什么不可以呢？
可是。
事实上，我们每天都会被牵着鼻子走，被那些色彩缤纷的诱惑所吸引，把时间花在毫无意义的事情上。
到了晚上躺在床上暗自思量、后悔、焦躁、无聊感全袭上心来。
　意识到这些，多多关心我们的心理健康，赶快行动起来吧！
为了让我们的心灵能穿上美丽的红舞鞋，每日温柔叮咛自己，给自己5分钟健康心理功课时间，修炼我们纯净的心灵吧：　放轻松，闭目养神2分钟，脑子里不想任何事。
渗透“不治已病，治未病”、“防病于未然”理念。
　心灵轻松+心灵快乐自我保健，回忆今天令你高兴的事，让自己开心一笑！
“我今天好快乐！
”“今天有件事让我很开心……”　我是“健康人”，我没有身体疾患，而且有完整的生理心理状态与良好的社会适应能力。
　睡个轻松安稳觉，每天能在你所爱的人身边安睡，那是一件多么惬意的事情。
　身体小语　用科学方法进行增强体质的锻炼，合理的生活安排和良好的习惯，个人对自己健康的责任心，自我保健等措施的实行使心脏病的发病率和死亡率显著降低。
　　P280-P281

第一图书网, tushu007.com

<<与身体对话>>

编辑推荐

与身体对话，你能够聆听她的呼吸，她的喜悦，她的成长，从而远离外界的侵扰，摆脱疾病的苦痛，让自己变得挺拔、轻松、舒展、富有活力。

与身体对话，你能从容释放身心，摆脱焦虑，让自己的心灵变得柔软而宁静。在喧嚣的都市里，有什么比这份宁静更珍贵难求？

与身体对话，你能真切地感知身体与自然的沟通和融合，去理解和体昧生命的真谛。

与身体对话，你能感受到她最愉悦的呼吸，让你更加爱自己，爱自己的身体和心灵。你赋予了爱人、孩子、亲友深刻的爱意，也要为自己保留，更爱自己。

本书为“女人爱自己丛书”中的一本，以一种细腻独特的视角，诠释女性健康快乐的新理念，尊重身心，从了解自己开始，与身体对话！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com